

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Дипломна робота

на тему: Структура спортивної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються в спринтерському бігу

Виконав: Студент VI курсу, 61-А групи

ОКР «Магістр» денної форми навчання

Спеціальність 8.01020101 «Фізичне виховання»

Хохлюк Андрій Ігорович

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

Шаверський Віктор Костянтинович

Рецензент: Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського Т.В. Вознюк

Житомир – 2015

Актуальність дослідження

Система підготовки легкоатлетів - багатогранний і складний педагогічний процес, що складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: навчання, тренування і виховання, мета якого - забезпечити розвиток і вдосконалення знань, умінь, рухових навичок і якостей, необхідних для оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та досягнення передбачених планом та програмою результатів. Підготовчий період має наступні завдання: підвищення загальної фізичної підготовленості; розвиток рухових якостей для обраного виду спорту; оволодіння технікою; освоєння елементів тактики; виховання морально-вольових якостей, підвищення рівня теоретичної підготовленості.

У процесі багаторічних занять легкоатлет, як і будь-який інший спортсмен, проходить технічну, фізичну, тактичну, теоретичну і морально-вольову підготовку.

На першому етапі підготовки основну увагу приділяється навчанню техніці легкоатлетичних вправ. На другому - поряд з навчанням (приблизно однаково) велике місце відводиться тренуванню, розвитку фізичних (рухових) якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. На третьому етапі головним завданням стає розвиток рухових якостей.

Основний засіб навчання і тренування легкоатлета - це різні фізичні вправи, допоміжні - слово і показ. У практиці широко використовуються п'ять видів вправ. Основні вправи - це вправи, які підлягають вивченню або в яких спеціалізується той чи інший легкоатлет. Підвідні - сприяють більш ефективному оволодінню технікою основних вправ. Загальнорозвиваючі - за допомогою яких досягається гармонійний розвиток всіх органів і систем спортсмена. Спеціальні - вправи, спрямовані переважно на розвиток і вдосконалення рухових якостей і навичок (техніки), специфічних для того чи іншого виду легкої атлетики. І, нарешті, допоміжні - не мають, здавалося б, прямого відношення до основних легкоатлетичних вправ, але які відіграють важливу роль. Вони сприяють різнобічній фізичній підготовці, більш

раціональному відпочинку, в першу чергу нервової системи, більш ефективному розслабленню і т. п. До них відносяться різні види спорту: гімнастика, лижі, плавання, спортивні ігри, а також ті види легкої атлетики, в яких даний спортсмен не спеціалізується.

Застосування одних і тих же коштів може здійснюватися по-різному. У залежності від цього кажуть про той чи інший метод навчання чи методі тренування.

У процесі підготовки легкоатлета практично використовуються всі основні методи, але характер їх застосування - послідовність, обсяг, інтенсивність і т.п. - Змінюється в залежності від етапу, від того, чи направлена основна увага на навчання або на тренування.

Оскільки підготовка легкоатлета починається з навчання, спочатку використовується метод пояснення техніки вправ. Пояснення повинно бути коротким, образним і торкатися суті досліджуваного вправи.

Пояснення супроводжується показом вправи вчителем (тренером) або одним з найбільш підготовлених займаються, демонстрацією наочних посібників - фотознімків, кінограм, малюнків. Корисно використання кінокольцевих і короткометражних фільмів. Причому особливий ефект досягається в тих випадках, коли кіноматеріали демонструють в уповільненому темпі, із затримкою стрічки в потрібних місцях, з поверненням і повторним показом окремих кадрів, на яких відображені найбільш важливі і важко засвоюються елементи рухів.

Визначаючи, які кошти і методи підготовки треба застосувати на шкільному уроці або секційних заняттях з дітьми різного віку, вчитель має виходити насамперед з вікових особливостей своїх учнів. Для учнів молодших класів більше підходить метод показу - наочність. Ось чому від вчителя фізкультури потрібне вміння зразково демонструвати техніку тих чи інших видів легкої атлетики, загально-і спеціальні вправи. Для школярів старших класів велике значення набуває метод пояснення. Чим учні молодше і технічно менш підготовлені, тим

коротше, простіше, образніше має бути пояснення і більш частим і чітким показ.

При навчанні техніці легкоатлетичних вправ (а в подальшому і при її вдосконаленні) використовують цілісний і розчленований методи.

Цілісний метод полягає у виконанні всього вправи або його основної частини. Такі вправи, як гладкий біг, стрибки в довжину і висоту з розбігу, особливо найпростішими способами, вивчаються, як правило, в цілому. Вивчати їх по частинах (розчленованим методом) просто неможливо. «Бігові» рухи рук стоячи на місці - це не біг, так само як розбіг без відштовхування - не стрибок. Техніку метання малого м'яча, гранати, списи і штовхання ядра теж вивчають цілісним методом. Однак спочатку виконується головна частина перерахованих вправ - викидання чи виштовхування снаряда з місця.

Такі складні у технічному відношенні види легкої атлетики, як метання молота та стрибки з жердиною, з самого початку вивчаються розчленованим методом. Спробувати розкрутити і випустити молот можна, але новачкові зробити це технічно правильно неможливо. Те ж відноситься і до навчання техніці стрибка з жердиною, бар'єрного бігу. Навчання по частинах широко застосовується і в інших видах легкої атлетики, але на подальших етапах підготовки.

У тренуванні легкоатлета широко використовують рівномірний метод, який характеризується виконанням вправ з порівняно однаковою інтенсивністю протягом усього заняття (уроку) і зазвичай застосовується при навчанні і тренуванні в циклічних видах легкої атлетики - ходьбі і бігу.

Змінний метод характеризується чергуванням інтенсивності зусиль. В одних випадках вправи виконуються легко, без значних напружень, в інших - з підвищеною швидкістю, з великим фізичним зусиллям. При цьому чіткого, суворо встановленого порядку в чергуванні зусиль немає.

Методи, за яких заздалегідь намічається певний порядок чергувань зусиль і відпочинку, називаються інтервальними і повторним. Вони близькі

один до іншого, але, як правило, на другому і третьому етапах підготовки, особливо при повторному методі, інтервали для відпочинку бувають тривалими, що забезпечують відновлення сил займаються до рівня, близького до вихідного.

Контрольний і змагальний методи служать для перевірки результатів, досягнутих у результаті підготовки, для показу максимально можливих досягнень в умовах спортивної боротьби із суперниками.

Крім методів навчання і тренування існують і методи організації роботи учнів. На уроках фізичної культури вчитель, маючи справу з великою кількістю дітей, користується переважно фронтальним (всі одночасно), груповим (послідовно, групами) та потоковим (один за одним) методами навчання. Це підвищує щільність уроку, а отже, і його інтенсивність. Особливо велику роль відіграють ці методи на перших етапах навчання. В подальшому може застосовуватися і індивідуальний метод, який набуває особливого значення на етапі спортивного вдосконалення.

Вибір того чи іншого методу залежить від характеру, змісту уроку. Природно, що при виконанні підвідних вправ на вступному уроці головним методом буде фронтальний, на уроках, присвячених вдосконаленню в тих чи інших видах легкої атлетики, - груповий та індивідуальний, а на контрольному уроці - змагальний метод.

Мета дослідження – Вивчити і встановити співвідношення видів спортивної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в спринтерському бігу на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження – Тренувальний процес бігунів, що спеціалізуються в спринтерському бігу.

Предмет дослідження – Показники фізичної та технічної підготовки спринтерів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних джерел з проблеми дослідження.
2. Вивчити і встановити співвідношення видів спортивної підготовки спортсменів на початковому етапі спортивного тренування.
3. Експериментально перевірити співвідношення видів спортивної підготовки спортсменів на початковому етапі спортивного тренування.

Гіпотеза: передбачає, що збільшення швидкості вправ в перед змагальному періоді підвищує рівень фізичної та тактико-технічної підготовки бігунів на 100м на етапі спортивного вдосконалення.

Наукова новизна: Доповнено і розширено дані науковців (Филина В.П., Запорожанова В.А.) про особливості структури спортивної підготовки легкоатлетів – спринтерів.

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається з загальної характеристики роботи, трьох розділів, висновків, переліку використаної літератури, до якого входять праця вітчизняних і зарубіжних авторів.

2.2 Організація та етапи дослідження

Дослідження проводилось протягом 2014 – 2015 року на базі Житомирської дитячо – юнацької спортивної школи.

Організовуючи етапи дослідження з проблеми дослідження, дотримувались такої послідовності:

1. Визначення проблеми дослідження.
2. Вивчення встановлених наукою фактів, положень, висновків. Під час вивчення літературних джерел, з'ясовували головну ідею, позиції авторів. Аналіз проблеми, яка не знайшла достатнього відображення в працях авторів, допоміг чіткіше сформулювати завдання щодо глибшого вивчення проблеми.
3. Вивчення спеціальної літератури, що дозволили з'ясувати, що у вирішенні цієї проблеми здійснюється найуспішніше.
4. Формулювання гіпотези, наукового припущення, ймовірного висновку з дослідження.

5. Вивчення передового досвіду фахівців з легкої атлетики.
6. Узагальнення результатів дослідження, формулювання наукових висновків, доведення або спростування гіпотези.
7. Апробація результатів дослідження на наукових конференціях.
8. Оформлення результатів дослідження.

Дослідження було спрямоване на вирішення поставлених завдань і умовно розподілене на 3 етапи:

На першому етапі – здійснено вивчення та теоретичне узагальнення літературних джерел щодо розвитку легкої атлетики, підбір методів дослідження.

На третьому етапі – проведено анкетування тренерів, підраховано результати анкетування, проведено педагогічний експеримент, узагальнено висновки, оформлено роботу.

Висновки

1. Аналіз науково методичної літератури показав, що річний об'єм роботи в юнаків на етапі початкової підготовки невеликий і зазвичай варіюється в межах 100 – 150 год. Річний об'єм роботи в значній мірі залежить від тривалості етапу початкової підготовки, яка, в свою чергу, зв'язана з часом початку занять спортом. Якщо, наприклад, дитина почала займатися спортом рано, в віці 6 – 7 років, то продовження етапу скласти 3 роки, з відповідно невеликим об'ємом роботи в ході кожного з них (наприклад, перший рік – 80 год., другий – 100 год., третій – 120 год.). Якщо ж майбутній спортсмен розпочав займатися пізніше, наприклад в 9 – 10 років, то етап початкової підготовки часто скорочується до 1,5 – 2 років, а об'єм роботи, з врахуванням ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі, може зразу досягнути 200 – 250 год. на протязі року. Відношення загальної підготовки спортсменів на початковому етапі становить 50 % загальної, 45 % допоміжної, 5 % спеціальної. Аналіз програми дитячо – юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо – юнацьких шкіл

Олімпійського резерву і шкіл вищої спортивної майстерності, затвердженої постановою Кабінетом Міністрів України від 5 листопада 2008 року №993 показав, (Рис. 3.2) що загальний обсяг теоретичної підготовки в річному циклі на етапі початкової підготовки становить 1,6 %, спеціально – фізичної підготовки 24 %, загально – фізичної підготовки 30 %, техніко – тактичної підготовки – 36 % і психологічної 9, 4%.

2. Опитування тренерів, які спеціалізуються у підготовці спринтерів показав, що на початковому етапі спортивного тренування більше уваги потрібно приділяти загальній фізичній підготовці, її загальний обсяг в річному циклі повинен становити 50 – 55%, в техніко – тактичній 30% від загального обсягу спортивного тренування в річному циклі підготовки, спеціальна фізична підготовка повинна становити – 10%, психологічна підготовка – 5%, теоретична підготовка – 5% від загального обсягу спортивного тренування в річному циклі підготовки.

3. Педагогічний експеримент показав, що в експериментальній групі приріст результатів фізичної підготовки становить: біг 30м = -5%, біг 60м = -1,52%, біг 6хв = 4%, потрійний стрибок = 3.08%, біг 100м = -2,9%. Отже на початковому етапі спортивного тренування необхідно зміцнити співвідношення видів спортивної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в спринтерському бігу.